

<http://www.apotheken-umschau.de/Ernaehrung>

## Gesunde Ernährung: Basis für ein gesundes Leben

Nur wer sich ausgewogen ernährt, bleibt langfristig gesund, beweglich und geistig fit



Obst in vielen Farben: Greifen Sie täglich zu solch leckeren Vitaminlieferanten

"Du bist, was Du isst", heißt es im Volksmund. Wer sich für gesunde Ernährung interessiert und einen sinnvollen Ernährungsplan aufstellen möchte, hat es manchmal schwer, sich zu entscheiden. Ein schier unüberschaubares Angebot in den Geschäften verwirrt den Verbraucher ebenso wie die ständig neuen Lebensmittel, Mineralwasser und Nahrungsergänzungsmittel, für die intensiv Werbung gemacht wird. Hinzu kommen Berichte über Gammelfleisch und andere Lebensmittelskandale.

### Geschmäcker sind verschieden

Kinder mögen andere Speisen als Erwachsene. Ältere Menschen haben einen anderen Energiebedarf als junge Menschen, die körperlich arbeiten oder viel Sport treiben. Wer abnehmen möchte oder Diabetiker ist, muss andere

Regeln beachten als ein Mensch, der Untergewicht hat. Und nicht jeder möchte vegetarisch leben und künftig nur noch im Bioladen einkaufen.

Dem Stand der Ernährungswissenschaft entsprechen die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) in Bonn, die eine dreidimensionale Lebensmittelpyramide entworfen hat. Dieses Modell basiert auf fundierten wissenschaftlichen Erkenntnissen und berücksichtigt unter anderem die zehn Regeln der DGE für die Zufuhr von Nährstoffen. Das Modell wurde in enger Zusammenarbeit mit Vertretern des aid infodienst, dem Bundesverbraucherministerium sowie Wissenschaftlern und Experten aus der Praxis entwickelt.

### **Ernährungsphysiologisch sinnvolle Lebensmittel**

Die Ernährungspyramide zeigt, welche Lebensmittel als ernährungsphysiologisch empfehlenswert eingeordnet werden wie etwa Obst, Gemüse, Fisch, fettarme Milchprodukte, fettarmes Fleisch, Rapsöl, Trink- und Mineralwasser. Als weniger wertvoll gelten unter anderem Energydrinks, Limonaden, Süßigkeiten, Schmalz, Butter, Eier oder fettreiche Fleischwaren. Diese Lebensmittel sollten laut DGE nur in Maßen verzehrt werden.

Wie in vielen anderen Lebensbereichen gilt es auch bei der Ernährung, das rechte Maß zu finden - passend zum jeweiligen Alter, Energiebedarf und Gesundheitszustand. Denn mit einer sinnvoll zusammengestellten Ernährung (mit oder auch ohne Kalorientabelle) kann das Wunschgewicht erreicht und langfristig gehalten werden. Zudem lassen sich so Krankheiten verhindern und Krankheitsabläufe unter Umständen positiv beeinflussen.